



植物油にはからだにいい脂肪酸がたっぷり

油のおもな成分は脂肪酸しぼうさん。脂肪酸には、エネルギー源としての役割とからだの組織を正常にさせるはたらきがあります。

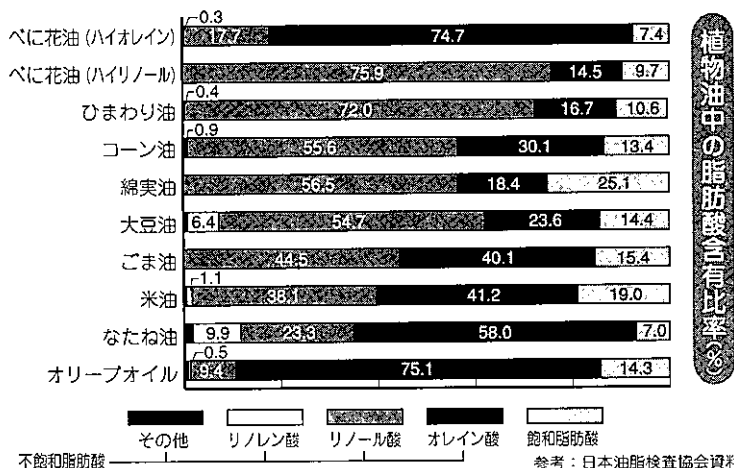
脂肪酸は、大きく飽和脂肪酸ほうわと不飽和脂肪酸ふほうわに分けられますが、植物油に多く含まれているのが後者の不飽和脂肪酸です。

不飽和脂肪酸の代表は、オレイン酸、リノール酸、リノレン酸。なかでも、リノール酸とリノレン酸は体内ではつくることができない、つまり食べものからとるしかない「必須脂肪酸ひつす」です。

【オレイン酸】

悪玉コレステロールだけを下げることがあります。体内でもつくり出すことができ、また、酸化しにくい特質をもっています。オリーブオイルに含まれる脂肪酸の75%は、このオレイン酸です。

【リノール酸】



からだの組織が正常に機能するうえで欠かせません。不足すると、成長阻害や皮膚や腎臓の障害が生じることがあります。とくに、ひまわり油に多く含まれます。

【リノレン酸】

がんの抑制やアレルギー症状に効果があり、不足すると、脳や視力に問題が出るともいわれています。脳細胞の活動を支えるDHA（ドコサヘキサエン酸）も、この系列の脂肪酸です。いちばん多く含むのはなたね油です。

植物油には、からだにとっていい脂肪酸がたっぷり含まれているのですね。